

רצועה 1 - הכרות מעמיקה



זום אין/התנסות:

1. פתיחה: תרגילי פסיכודרמה

(הליכה בחדר עם דימויים מעולם ההוראה).

1. הליכה בבית הספר למפגש ראשון עם התלמידים בתחילת שנה - עצירה ראשונה: רק מבטי עיניים.
2. הליכה מהירה במסדרון בית הספר בלחץ להספיק לשיעור - עצירה שניה: שם, מקום מגורים.
3. הליכה בשקט ועל הצד - רק לקחת את התיק מחדר המורים ולצאת בלי שאף אחד יראה ויעכב אותי - עצירה שלישית: עם מה הגעת לכאן היום?
4. הליכה ביציאה מבית הספר בסוף שנת הלימודים - עצירה רביעית: מה הייתי רוצה להניח בצד על מנת להתמסר למסע הנוכחי?

2. סבב שמות + כוח על/אם לא הייתי מורה הייתי...

3. בינגו הכרות:

כל משתתף מקבל דף עם תשעה ריבועים. עליו לבחור שאלת עומק שהוא מעוניין לשאול את המשתתפים שהוא יפגוש במהלך התרגיל. המשתתפים ממלאים את הריבועים עפ"י הזמן המוקצב. איסוף: בוחרים משתתף או שניים ולומדים עליו לפי הריבועים השונים.

4. אני בקבוצה - קבוצת ווטסאפ כמשל

- א. מילוי דף לעבודה אישית עם שאלות לגבי קבוצות ווטסאפ בהן אני חבר.
- ב. חלוקה לשלוש ושיתוף מתוך דפי העבודה.
- ג. חזרה למליאה - איך הרגישה המשימה?
האם ניתן ללמוד מקבוצות ווטסאפ על תשתיות ומרכיבים של קבוצה?

הרחבה למנחה

1. פתיחה: תרגילי פסיכודרמה

את ההיכרות המעמיקה במסגרת ההתנסות נפתח בתרגילי פסיכודרמה המצריכים תזוזה, מתוך הבנת השפעות הגומלין בין שחרור הגוף לשחרור הנפש והשיח.

חשוב שכל משתתף יתחיל את התרגיל בעמידה בתנוחה הנוחה לו- לחשוב על גודל הפישוק, על מיקומן של הידיים, זוויות הראש. כשהמוזיקה תתחיל להתנגן המשתתפים ילכו בחדר. בכל פעם שהמנחה ימחא כף המשתתפים יעצרו ויפעלו עפ"י ההנחיה. המנחה אינו משתתף בתרגיל, אלא ממקם את עצמו בין המשתתפים, מפנה את המשתתפים לבני זוג במידה ולא הסתדרו.

2. סבב שמות + כח על- /אם לא הייתי מורה הייתי...

משימה זו תעשה בישיבה במעגל במליאה. זה הזמן להצגת שם מלא ואולי פרטים ראשוניים. הבקשה להצגת כח העל / חלופה מקצועית של המשתתפים מתייחסת לחוזקות, כישורים או תחומי עניין ולוקחת את ההכרות למחוזות מפתיעים ועמוקים יותר.

3. בינגו הכרות

ההכרות תעלה קומה נוספת כשכל משתתף יבחר שאלה אותו הוא בוחר לשאול תשעה מהמשתתפים (עפ"י הריבועים בדף העבודה). כדאי להדגים ב-2-3 שאלות לדוגמא, כגון: מה המיקום שלך במשפחה בה גדלת ומה זה מספר עליך? מה מדליק לך ניצוץ בעיניים? ניתן שתי דקות לנסח שאלה ונצא לעבודה: המשתתפים ישוטטו בחדר ובכל פעם יבחרו את מי לשאול את השאלה בה בחרו. לסיום מתיישבים ובוחרים מספר משתתפים עליהם נקבל תמונה רחבה יותר. נציג את שמם ומי ששמע מהם תשובה ישתף במליאה.

4. אני בקבוצה

נושא הקבוצה רחב ועוד נעסוק בו בהרחבה. כרגע אנחנו רק נוגעים בו כפתיחה להמשך תהליך והעמקה בנושא. קבוצת הווטסאפ מדגימה את חווית הפרט בתוך מה שמוגדר כקבוצה, ויכולה לתת לנו דגימה ופתיחה לנושא שיורחב כמובן בהמשך.

רצועה 1 - הכרות מעמיקה



זום אאוט - התמות הרגשיות שהעיסוק בהכרות בקבוצה מאפשר לעלות

א. מה קורה לקבוצה ברגעים של היכרות? מהם המאפיינים של קבוצה במצב הזה?

- הקבוצה עדיין אוסף של פרטים
- תלות במדריך
- בדיקת גבולות (של התהליך והסמכות)
- ציפייה ומצד שני חששות
- חוסר ודאות
- שלב של נחמדות ומצד שני שטחיות.
- עיסוק רב של המשתתפים בהתמקמות. רצון לנראות. שיראו את הייחודיות שלי כאן.
- גישושים ראשוניים להבנת השפה הקבוצתית.
- התחלה של ביסוס נורמות בקבוצה (איך מדברים, איך מגיבים, איך מתנהגים).
- חיפוש אחר מטרה ושפה משותפת.
- מתח בין גלוי לנסתר.
- יצירת רף וסטנדרטים.
- דילמות איך ועד כמה להציג את עצמי, הפרט מאוים שלא יקבלו אותו
- שלב קשה ומרגש.

לשים לב שיש דברים שעוברים על המשתתף כפרט ויש דברים שעוברים על הקבוצה כקבוצה.

ב. תפקיד המנחה:

- השלב הראשון הוא יצירת מערכת של אמון בין המנחה לקבוצה.
- להתחיל בכיף
- יש לפעמים נטייה לזלזל בשלב הראשוני ורצון לצלול ישר, אבל זה שלב חשוב מאוד ומשמעותי
- בהתפתחות הקבוצה והקשר בין המנחה לקבוצה.
- הקבוצה צריכה להרגיש שטוב כיף ונעים להיות בקבוצה הזאת.
- יצירת ודאות.
- סטינג.
- יצירת נורמות (מעגל, שיח, דיבור, התנהגות וכו') - זה שלב שבו מתחילות להשתרש הנורמות
- הקבוצתיות - לשים לב לחשיבות הנורמות אך לא ליפול להיות הרע, או הכבד.
- תאום ציפיות
- לתת תחושה של אורח רוח.
- שבירת קרח
- לתת במה לאנשים, במה שוויונית.
- לחייך - לנכוח, לתת מבט.
- לשים את החששות והקושי גלויים על השולחן.
- לתת מראש קריאת כיוון של השפה הקבוצתית כדי להרגיל.
- חשוב לשים לב שנוצר משהו שמאחד את כל הקבוצה ביחד מאוסף של פרטים - משימות של קבוצה, שיקוף של מה שקורה בקבוצה.
- בשלב הזה הקבוצה עדיין מצפה מהמנחה להיות זה שמאגד אותה - ובאמת בשלב הזה מוטל תפקיד משמעותי על המנחה. המנחה צריך להסביר מה החשיבות של הקבוצה ומה המטרה
- המשותפת שלה.
- לתת במה לקושי (אם עולה) ולהכיל אותו.
- שיחות אישיות בין המשתתפים לבין עצמם ובינם לבין המנחה
- לא לקחת את בדיקת הגבולות באופן אישי
- לבוא ממוקדים
- ההזדהות הרגשית של המנחה משפיעה על השפה של הקבוצה, 'ריגשת אותי', 'סיקרנת אותי' וכו'.
- כמשתף המנחה מאפשר מרחב של שיתוף.
- להבין שאנחנו עדיין בהתחלה.

ג. הערות נוספות על שלב היכרות:

- בניית מפגש הכרות סביב משימה רגשית חדשה לקבוצה דורשת אבחון תמונת מצב של הקבוצה, ובנייה בהתאם לזה.
- היכרות ראשונית תתרחש גם בקבוצה שבה אנשים /תלמידים כבר מכירים זה את זה, אבל נכנסים לקבוצה שמטרתה אחרת ברמה הרגשית, או חדשה ממה שמוכר להם. הם לא מכירים עדיין
- בהקשר של קבוצה שעובדת במסגרת הזו או לכן שלב היכרות חשוב עם כל קבוצה. כל קבוצה
- מציגה את עצמה מחדש.
- במידה ולקבוצה יש עבר: חלק רב מהדינמיקות הקיימות ימשיכו לתוך הקבוצה - צריך לשים לב לזה.
- כשאני בוחר/תרגיל היכרות צריך לחשוב מראש איך המשתתפים יגיבו.
- גם למנחה יש חששות והתרגשות.
- למנחה יש עדיין תחושת זרות, האם יאהבו אותי?